

# Tenga cuidado con el golpe de calor.

スペイン語



El golpe de calor es un síntoma que afecta el cuerpo en verano cuando se encuentra en un ambiente con temperatura alta, humedad alta y sol fuerte.



El golpe de calor puede provocar mareos y una gran cantidad de sudoración. Si se siente cansado, tiene dolor de cabeza o náuseas y empeora, puede perder el conocimiento o tener convulsiones.



Los niños pequeños, los ancianos y las personas con enfermedades son especialmente propensas a sufrir un golpe de calor, por lo que se requiere precaución.



Evita el calor. Cuando salga, evite las horas calurosas, trabaje a la medida de su posibilidad, y si siente alguna anomalía física, trasládese a un lugar fresco y rehidrate.



Quitémonos la mascarilla según sea apropiado.

Tenga cuidado al usar mascarilla en altas temperaturas y humedad porque aumenta el riesgo de golpe de calor.

Si está al aire libre y puede asegurar una distancia suficiente (más de 2 metros) de otras personas, quítese la mascarilla.



Rehidrátase con frecuencia antes de tener sed. Si transpira mucho, debe reponer la sal con una bebida deportiva.



Controle su salud diariamente, y si no se siente bien, debe descansar en casa.